



| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 年 | | 月 | | 日 | |
| 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 |
| 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 2 | 7 | 2 | 7 | 2 | 7 |
| 3 | 8 | 3 | 8 | 3 | 8 |
| 4 | 9 | 4 | 9 | 4 | 9 |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| ID | | | | | |
| 0 | 5 | 0 | 5 | 0 | 5 |
| 1 | 6 | 1 | 6 | 1 | 6 |
| 2 | 7 | 2 | 7 | 2 | 7 |
| 3 | 8 | 3 | 8 | 3 | 8 |
| 4 | 9 | 4 | 9 | 4 | 9 |

| | | | | | | | | |
|----------|------|-----------|----------|-----------|-----------|------------------------|------|-----------|
| 主食 (米類) | 1101 | ① ② ③ ④ ⑤ | 主食 (パン類) | 1208 | ① ② ③ ④ ⑤ | 副菜 (野菜) | 2204 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1102 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 1209 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 2205 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1103 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 1210 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 2206 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1104 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 1301 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 2301 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1105 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 1302 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 2302 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1106 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 1303 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 2303 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1107 | ① ② ③ ④ ⑤ | 1304 | ① ② ③ ④ ⑤ | 2304 | ① ② ③ ④ ⑤ | | |
| | 1108 | ① ② ③ ④ ⑤ | 1305 | ① ② ③ ④ ⑤ | 2305 | ① ② ③ ④ ⑤ | | |
| | 1109 | ① ② ③ ④ ⑤ | 1306 | ① ② ③ ④ ⑤ | 2306 | ① ② ③ ④ ⑤ | | |
| | 1110 | ① ② ③ ④ ⑤ | 1307 | ① ② ③ ④ ⑤ | 2401 | ① ② ③ ④ ⑤ | | |
| | 1111 | ① ② ③ ④ ⑤ | 1308 | ① ② ③ ④ ⑤ | 2501 | ① ② ③ ④ ⑤ | | |
| | 1112 | ① ② ③ ④ ⑤ | 1401 | ① ② ③ ④ ⑤ | 2601 | ① ② ③ ④ ⑤ | | |
| 主食 (パン類) | 1201 | ① ② ③ ④ ⑤ | 主食 (麺類) | 1402 | ① ② ③ ④ ⑤ | 大豆以外の豆類 きのこ類 海藻類 | 3101 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1202 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 1403 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 3102 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1203 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 2101 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 3103 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1204 | ① ② ③ ④ ⑤ | 主食 (その他) | 2102 | ① ② ③ ④ ⑤ | 主菜 (肉類) | 3104 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1205 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 2201 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 3105 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1206 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 2202 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 3106 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 1207 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 2203 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 3107 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | | 副菜 (サラダ) | | | | | | |
| | | 副菜 (野菜) | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|---------------|-----------|-----------|
| 主菜 (魚介類) | 3108 | ① ② ③ ④ ⑤ | 牛乳・乳製品 | 4101 | ① ② ③ ④ ⑤ | 中華料理・エスニック | 9103 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3201 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 4102 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9104 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3202 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 4103 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9105 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3203 | ① ② ③ ④ ⑤ | 果物 種実類 | 5101 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9106 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3204 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 6101 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9201 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3205 | ① ② ③ ④ ⑤ | 菓子 | 7101 | ① ② ③ ④ ⑤ | | スープ類 (温・冷) | 9202 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 3206 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 7102 | ① ② ③ ④ ⑤ | | | 9203 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| | 3207 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 7103 | ① ② ③ ④ ⑤ | | | 9204 | ① ② ③ ④ ⑤ |
| 3208 | ① ② ③ ④ ⑤ | 8101 | | ① ② ③ ④ ⑤ | 9205 | ① ② ③ ④ ⑤ | | | |
| 主菜 (卵類) | 3301 | ① ② ③ ④ ⑤ | 嗜好飲料 | 8102 | ① ② ③ ④ ⑤ | 鍋料理 | 9301 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3302 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 8103 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9302 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3303 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 8104 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9303 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3304 | ① ② ③ ④ ⑤ | アルコール飲料 | 8201 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9304 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3305 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 8202 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9305 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3306 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 8203 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9401 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3307 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 8204 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9402 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| 主菜 (大豆) | 3401 | ① ② ③ ④ ⑤ | 中華料理・エスニック | 8205 | ① ② ③ ④ ⑤ | お弁当 | 9403 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3402 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 8206 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9501 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3403 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9101 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9502 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | 3404 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9102 | ① ② ③ ④ ⑤ | | 9503 | ① ② ③ ④ ⑤ | |
| | | | | | | | | | |



※こちらは管理用のマークです。塗らないようにお願い致します。

CAND®は株式会社オルトメディコが開発した簡易式食事記録です。記録者の負担を軽減するために考案されました。

詳しくは <https://CAND.life> をご確認ください。



| | |
|-----|----|
| PDF | 確認 |
|-----|----|